

こえかけで 熱中症予防!



熱中症のリスクが高い方に「こえかけ」をしよう!

高齢者、子ども、持病のある方等は、熱中症になりやすい傾向があります。

ポイント① こまめな水分補給



- ☀ のどが渇く前に水分補給
- ☀ 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



ポイント② エアコンを 活用しよう



- ☀ 熱中症の約5割は屋内で発生!



ポイント③ 快適な環境づくり



- ☀ 温度計を確認し、
室温は28℃を目安に調整



ポイント④ 健康管理をしっかりと



- ☀ 食事・運動・睡眠で
暑さに負けない体をつくる

→暑さを乗り切るお手軽レシピは裏面へ



熱中症予防の
詳細については
こちらをチェック
京都市情報館 ▶



熱中症警戒アラート・
熱中症特別警戒アラート
が発表されている時は
注意しよう!

本日の暑さ指数
をチェック
環境省熱中症
予防情報サイト ▶



熱中症の主な症状と対応

軽症

症状

めまい・立ちくらみ

手足のしびれ



こむら返り

対処

- 水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動 (エアコンなどで室温を下げる)
- 安静にする

中等症

症状

判断力・集中力低下

頭痛



倦怠感

吐き気・嘔吐

対処

- 水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静にする
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 自分で水分を摂取できない場合は医療機関を受診

重症

症状

全身のけいれん

からだが熱い



意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

対処

ただちに救急車を呼ぶ **TEL 119**

救急車を呼ぶか迷ったときは

TEL #7119

(救急安心センターきょうと) 24時間年中無休

- 無理に水を飲ませない
- 涼しい場所へ移動
- 安静にする
- 衣服をゆるめ体を冷やす

体を冷やす時のポイント

太い血管のある場所を冷やすと効果的



食育指導員[※]考案! 暑さを乗り切るお手軽レシピ

熱中症予防には、バランスの良い食事をしっかりととることが重要です。手軽に作れるレシピを紹介します。



豚肉の冷しゃぶ



※食育指導員は、京都市長の認定を受けた食育を地域で実践するボランティアです。

材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用.....150g
きゅうり.....1本(100g)
ミニトマト.....4個
土生姜*.....2片
*おろししょうが小さじ1をAに混ぜてもOK
もやし.....1/2袋(100g)
枝豆.....10個(30g)

【合わせ調味料A】

酢.....大さじ2
レモン果汁.....大さじ1/2
濃口しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
マヨネーズ.....小さじ1
白すりごま.....大さじ2

作り方

- ①豚肉は沸騰した湯に入れて、弱火で火を通し、冷ます。
- ②きゅうりは長さ5cmの千切りにする。
ミニトマトは四等分に、生姜は針生姜にする。
もやしは歯ごたえを残す程度に茹でる。
枝豆は茹でて皮から取り出す。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④器にもやし、きゅうり、豚肉の順に盛り、
トマト・枝豆を飾り、針生姜を添え、Aをかける。

その他の暑さを乗り切るお手軽レシピや、熱中症予防についてはこちら(京・けんこうひろば)

